صحتك

7 طرق لتخفيف آلام المفاصل في الشتاء

الطقس البارد قد يزيد من أعراض الألم والتورُّم (رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 11:46-30 نوفمبر 2025 م . 09 جمادى الآخرة 1447 هـ

قد تكون أشهر الشتاء قاسية على أي شخص يعاني من آلام المفاصل والعظام؛ فالطقس البارد والرطب، بالإضافة إلى قلة الحركة، قد يزيدان من أعراض الألم والتورم.

ويقول الدكتور شون كاري، استشاري جراحة العظام لصحيفة «التلغراف» البريطانية: «عندما نشعر بالبرد، يُعطي الجسم الأولوية للأعضاء الحيوية، وبالتالي يقل تدفق الدم إلى الأطراف مثل اليدين والمعصمين، مما يجعل المفاصل المصابة بالالتهاب أكثر تيبساً وألماً».

ونقلت «التلغراف» عن كاري وديبو سيثي، استشاري جراحة عظام الركبة قولهما إن هناك 7 طرق لتخفيف آلام المفاصل في الطقس البارد، وهي:

ارتدِ قبعة ووشاحاً وقفازات

عندما تنخفض درجات الحرارة، يمكن لمرضى التهاب المفاصل تجنب الألم الزائد ببساطة عن طريق الحفاظ على تدفئة أجسامهم، وفقاً لكاري الذي نصح بارتداء قبعة ووشاح وقفازات في الخارج والحفاظ على الأطراف دافئة طوال الوقت.

وأكد سيثي كلام كاري قائلاً: «بالتأكيد، يُعدّ الحفاظ على التدفئة وارتداء طبقات وملابس إضافية هو النهج الصحيح للحفاظ على دفء المفاصل».

استمر في الحركة

على الرغم من أن البقاء في المنزل في الدفء قد يكون مغرياً، ينصح كل من كاري وسيثي مرضى التهاب المفاصل بالخروج وممارسة الرياضة قدر الإمكان.

ويقول كاري: «هناك عوامل نفسية للألم؛ إذا كنت في حالة نفسية جيدة، فإنك تميل إلى الشعور بأعراضك بشكل أقل».

ويضيف: «والأهم من ذلك، أن ممارسة الرياضة والحفاظ على اللياقة البدنية يمكن أن يساعدا أيضاً في إبطاء تقدم الحالة. لا يوجد جهاز في الجسم لا يستفيد من التمارين الرياضية؛ فالحفاظ على لياقتك وتقوية العضلات المحيطة بالمفاصل قد يكون كل ما تحتاج إليه في البداية».

ومن جهته، يوصي سيثي باستشارة اختصاصي بشأن التمارين الرياضية المناسبة لك في فصل الشتاء، وفقاً لمستوى الألم الذي تشعر به في مفاصلك.

احرص على فقدان الوزن وتناول الأسماك الزيتية

قال سيثي إن الدراسات تشير إلى أن فقدان الوزن يُقلل أعراض آلام المفاصل بشكل ملحوظ أكثر من أي مسكِّن للألم.

وقد يكون الأمر معضلة للمصابين؛ فهم لا يدركون كيف يمكنهم إنقاص وزنهم في ظل معاناتهم من آلام شديدة بركبهم لا تسمح لهم بالتمرين.

وأوضح سيثي أنه «بالنسبة لأولئك الأشخاص، يمكن أن تكون التمارين منخفضة التأثير، مثل السباحة وركوب الدراجات هي الحل الأمثل، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن».

وتابع قائلاً: «إنها خرافة؛ أنه كلما زادت ممارسة الرياضة، زادت سرعة تآكل مفاصلك. إذا لم تمارس الرياضة، تصبح العضلات غير قادرة على الحركة ويزداد الألم».

وأكد سيثي أن «أوميغا 3»، الموجود في الأسماك الزيتية والخضراوات الورقية الخضراء، قد يساعد في تقليل الالتهاب.

تناول مكملات «فيتامين د»

من بين جميع المكملات الغذائية العديدة المتاحة لمرضى التهاب المفاصل، يُعد «فيتامين د» الوحيد الذي يوصي به سيثي، لا سيما خلال أشهر الشتاء. ويقول: «يعاني معظم مرضاي من نقص «فيتامين د»، وبعضهم يعاني من نقصٍ صادم، بسبب قلة التعرض لضوء الشمس».

ويضيف: «(فيتامين د) مهمٌ جداً لصحة المفاصل. إنه ليس علاجاً سحرياً، ولكن من المهم جداً أن تكون مستويات الفيتامين لديك ضمن المعدل الطبيعي».

سيطر على ألمك

يقول كاري إنه «من المهم السيطرة على ألمك لمواصلة الحركة. على الرغم من أن مسكن الباراسيتامول ليس فعالاً للغاية، فإنه يُجدي نفعاً مع بعض الأشخاص المصابين بآلام المفاصل وهشاشة العظام في مراحلها المبكرة». ويُضيف أن الإيبوبروفين يُمكن أن يكون أيضاً مُسكّناً فعالاً للألم، مع أنه قد يُؤثر على المعدة والكلى عند استخدامه لفترات طويلة بجرعات عالية.

ولتسكين أقوى للألم، ينصح كاري بتناول النابروكسين أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية الانتقائية (NSAIDs).

جرّب الحقن

يقول كاري: «يمكن لحقن الكورتيكوستيرويدات تقليل الالتهاب، كما يمكن لحقن حمض الهيالورونيك تحسين الترطيب مباشرة في المفاصل المصابة بالالتهاب».

ويشير استشاري جراحة العظام إلى أنه عادة ما يتعين تكرار هذه الحقن كل شهرين إلى ثلاثة أشهر. ويتابع قائلاً إن «حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP)، وهي الأكثر شيوعاً في مجال التجميل وعلاجات تساقط الشعر، تُستخدم الآن أيضاً لعلاج هشاشة العظام في الركبة، بالإضافة إلى إصابات الأوتار أو الأربطة».

فكّر في استبدال المفصل

عندما تصبح أعراض آلام المفاصل وهشاشة العظام شديدة جداً لديك، ولا تتأثر لمختلف العلاجات، فقد يكون الوقت قد حان لإجراء عملية جراحية لاستبدال المفصل.

تأتي عمليات استبدال مفصل الورك في المرتبة الثانية (بعد جراحة إعتام عدسة العين) في قائمة العمليات التي تُحسّن جودة حياة المرضى بشكل كبير.

ويقول كاري إن عمليات استبدال المفاصل تُجرى منذ أكثر من 50 عاماً، وهي في تطور مستمر من حيث الوظيفة والشعور. وتُصنع المفاصل البديلة الآن من السيراميك بدلاً من البلاستيك، مما يضمن استمرارها لمدة تصل إلى 20 عاماً.

وتستغرق عملية استبدال مفصل الورك ما بين ثلاثة إلى ستة أشهر للتعافي، وبعدها يعود كثير من المرضى إلى حياتهم الطبيعية.

اقرأ أيضاً

7 طرق بسيطة للحفاظ على صحة المفاصل مع التقدم في العمر

مواضيع

الصحة | مشاكل صحية | الطقس | العالم